

re  
RADAR  
EDITORES

¡RECETAS PARA LA COMIDA DIARIA CON NUESTRO SABOR MEXICANO!

Esther

# Cocina

práctica

# Mexicana

- Burritos de picadillo
- Tinga de res
- Picadillo a la mexicana
- Picadillo con champiñones
- Tinga poblana
- Tinga pibil

No. 27 \$18.00 U.S.

02 27 06

\$ 3.49x

Platillo especial  
para consentir  
a la familia



Lasaña de Picadillo

# Tingas y Picadillos



www.radareditores.com



Esther

Cocina  
mexicana

## Contenido

- 24 Tips
- 24 Simbología
- 24 Vocabulario

### RECETA PARA CONSENTIR

- 2 Lasaña de picadillo

### TINGAS Y PICADILLOS

- 4 Tinga de embutidos
- 5 Tostadas de picadillo con champiñones
- 6 Burritos de picadillo
- 8 Picadillo con espinacas
- 9 Tinga de longaniza
- 10 Tacos dorados de picadillo
- 12 Tinga de res
- 14 Picadillo a la mexicana
- 15 Tinga vegetariana
- 16 Picadillo con nuez y cacahuete
- 17 Chalupitas con tinga de hongos
- 18 Tinga de soya
- 19 Picadillo con arroz y calabacitas
- 20 Tinga tradicional
- 22 Tinga de col (estilo Puebla)
- 23 Tinga al pibil



# Receta para consentir

Receta de gastronomía de España



- 1 caja de lenteja
- 1 1/2 litros de agua
- 2 hojas de laurel
- 1/2 cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 170 gr de carne molida de res
  - 4 pimientos
  - 1/2 cebolla
  - 2 tazas de agua
- 300 gr de queso parmesano rallado
  - Aceite, al momento
  - Sal y pimienta al gusto

Cuece la lenteja en el agua con las hojas de laurel, un poco de aceite y sal al gusto. Reserva. Sofoca la cebolla y el ajo en un poco de aceite caliente, agrega la carne y déjala que se frea completamente, salpimentada. Táchala al momento, la cebolla y el agua, viéndola a la sartén y déjala que se cueva, templando la sartén y resaca. Coloca en un refractario una capa de pasta, una de picadillo y una de queso. Repite la operación hasta llegar 10 o 12 veces. Espolvorea el queso parmesano y hornea 10 minutos a 180°C. Bate el huevo y sirve de acompañamiento.

# Lasaña de picadillo



Esaker



4-6 porciones tiempo de preparación: 25 minutos dificultad

# Tinga de embutidos

- 2 cebollas fileteadas
  - 250 gr de jamón fileteado
- 250 gr de salchichas picadas
  - 200 gr de salami fileteado
  - 1 taza de puré de jitomate
  - 1 taza de consomé de pollo
  - 1 chile chipotle en adobo
    - Crema al gusto
- Aceite, el necesario
  - Sal y pimienta, al gusto



**Saltea** la cebolla en aceite caliente hasta que esté transparente, mueve para evitar que se queme. **Agrega** los embutidos, mueve y deja que se doren un poco. **Vierte** el puré, el consomé y el chile chipotle, salpimenta y mezcla. **Deja** hervir hasta que espese. **Comprueba** la sazón, retira del fuego y sirve acompañada de crema al gusto.



*Si lo prefieres, puedes agregar chuleta, mortadela, chorizo. etc.*



## Tostadas de **picadillo** con **champiñones**

4-6 porciones

tiempo de preparación: 25 minutos

dificultad 2

- 500 gr de carne molida de cerdo
- 1/2 cebolla finamente picada
  - 300 gr de champiñones fileteados
  - 100 gr de nuez finamente picada
- 8 ramas de cilantro finamente picadas
- 1 paquete de tostadas
- Aceite, el necesario
- Sal y pimienta al gusto



**Salpimenta** la carne y reserva. **Acitrona** la cebolla en un poco de aceite caliente, vierte la carne y deja cocer. **Incorpora** los champiñones y la nuez, sazona y mezcla. **Agrega** el cilantro, mezcla y comprueba la sazón. **Retira** del fuego y sirve en tostadas. **Acompaña** con crema y queso rallado al gusto.





# Esther Burritos de picadillo

4-6 porciones

tiempo de preparación: 20 minutos

dificultad

- 1/2 cebolla finamente picada
- 350 gr de carne molida de cerdo
  - 1 lata de frijoles
  - 18 tortillas de harina
- 150 gr de queso amarillo
  - Aceite, el necesario
- Sal y pimienta al gusto



**Saltea** la cebolla en un poco de aceite caliente. **Salpimenta** la carne y agrégala a la cebolla; deja freír por completo hasta que se cueza, retira del fuego y reserva. **Sazona** los frijoles y úntale una capa a cada tortilla. **Agrégales** picadillo y colócales una rebanada de queso amarillo. **Enrollalos** suavemente y sirve tres en cada plato. **Acompaña** con salsa de tu preferencia y aguacate.



Esther





4-6 porciones tiempo de preparación: 25 minutos dificultad 2

## Picadillo con espinacas



- 1/2 cebolla finamente picada
- 600 gr de carne molida de res
- 2 manojos de espinacas cortadas en tiras
- Aceite, el necesario
- Sal y pimienta al gusto



**Saltea** la cebolla en un poco de aceite caliente hasta que esté transparente, mueve para que no se queme. **Agrega** la carne, salpimenta y deja freír hasta que dore. **Incorpora** las espinacas y mezcla suavemente, comprueba la sazón. **Retira** del fuego y sirve de inmediato. **Decora** al gusto.

## Tinga de longaniza

4-6 porciones tiempo de preparación: 35 minutos dificultad

- 600 gr de longaniza desmenuzada
- 2 cebollas fileteadas
- 500 ml de consomé de pollo
  - 6 tomates
  - 2 dientes de ajo
  - 2 chiles cascabel
- Aceite, el necesario
- Sal y pimienta al gusto



**Frie** la longaniza, si es necesario agrégale un poco de aceite, permite que se dore. **Agrega** la cebolla y deja que se acitrone a fuego lento. **Aparte**, cuece en el consomé los tomates con el ajo y los chiles; enseguida licualos y cuela. **Vierte** la salsa a la longaniza, sube la flama y deja que se espese; comprueba la sazón (salpimenta si es necesario). **Retira** del fuego y sirve de inmediato.



Este platillo lo puedes disfrutar con tostadas, crema, queso y frijoles refritos.





# Tacos dorados de *picadillo*

4-6 porciones tiempo de preparación: 25 minutos dificultad 2

*Esther*

- 1/2 cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 400 gr de carne de cerdo molida
  - Aceite, el necesario
- Sal y pimienta al gusto
- 24 tortillas de maíz

#### **Para la decoración:**

- 1/2 lechuga finamente picada
- 3 jitomates en rodajas
  - Crema, la necesaria
- Queso rallado al gusto



# Esther



**Acitrona** la cebolla y el ajo en poco aceite caliente; mueve constantemente para que no se quemen. **Aparte**, salpimenta la carne y agrégala a la cebolla, déjala cocer perfectamente. **Retírala** del fuego cuando esté ligeramente dorada. **Coloca** en cada tortilla una porción del picadillo y enróllalas para formar los tacos. **Fríelos** en suficiente aceite caliente, retíralos cuando estén dorados y escúrrelos sobre papel absorbente. **Sirve** cuatro en cada platón y decóralos con lechuga, jitomate, crema y queso.





*Esther*



# Esther Tinga de res

4-6 porciones tiempo de preparación: 1 hora 10 minutos dificultad 2



- 1 kg de carne de falda de res
  - Agua, la necesaria
  - 1 rama de apio
- 2 cebollas grandes fileteadas
  - 4 jitomates
- 500 ml de consomé de res
- 2 chiles chipotles adobados
  - Aceite, el necesario
- Sal y pimienta al gusto



**Cuece** la carne en una olla de peltre o de presión con suficiente agua, apio, sal y pimienta. **Cuando** esté cocida, retírala del fuego, deja enfriar y deshébrala; reserva. **Saltea** la cebolla en poco aceite caliente, cuando esté transparente agrega la carne deshebrada; mueve para evitar que se queme. **Licua** los jitomates, con el consomé y el chile; viértelo a la carne y mezcla. **Al** primer hervor salpimenta, deja que suelte su sabor y espese un poco. **Retira** del fuego y sirve.



# Esther

## Picadillo a la mexicana

4-6 porciones

tiempo de preparación: 20 minutos

dificultad 1/2



- 600 gr de carne molida de res
- 1 cebolla finamente picada
- 3 jitomates finamente picados
- 1/4 de manojo de cilantro finamente picado
- 6 chiles verdes de árbol finamente picados
- Aceite, el necesario
- Sal y pimienta al gusto



**Frie** la carne en aceite caliente, salpimenta.

**Cuando** esté ligeramente dorada, incorpórale la cebolla, el jitomate, el cilantro y los chiles.

**Mezcla** y deja sazonar.

**Retira** del fuego y sirve caliente.



Este platillo lo puedes servir en tostadas con queso fresco espolvoreado.

## Tinga vegetariana

4-6 porciones

tiempo de preparación: 25 minutos

dificultad <

- 2 cebollas fileteadas
- 3 calabazas cortadas en julianas
- 3 pimientos verdes cortado en julianas
- 2 tazas de brócoli
- 4 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 1 chile chipotle
- 500 ml de consomé de pollo
- Aceite, el necesario
- Sal y pimienta al gusto



**Saltea** la cebolla en aceite caliente hasta que esté transparente, mueve para evitar que se queme. **Agrégale** las calabazas, el pimiento y el brócoli, mezcla suavemente.

**Licua** el jitomate con el ajo, el chipotle y el consomé. **Vierte** a los vegetales y mezcla, al soltar el hervor salpimenta; comprueba la sazón y deja que espese un poco. **Retira** del fuego y sirve.

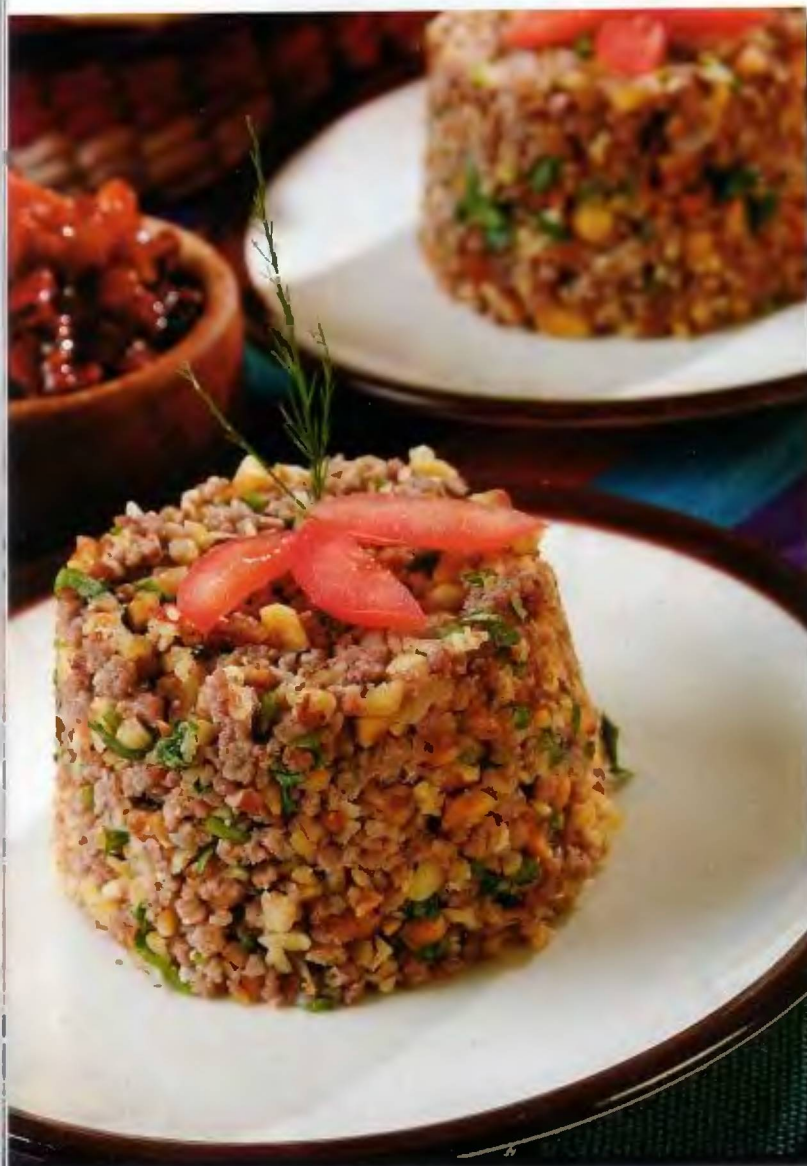




*Esther*

# Picadillo con **nuez y cacahuete**

4-6 porciones    tiempo de preparación: 25 minutos    dificultad: 



- 1/2 cebolla finamente picada
- 500 gr de carne de res molida
- 150 gr de nuez picada
  - 150 gr de cacahuete picado
  - 6 ramas de cilantro finamente picado
  - Aceite, el necesario
- Sal y pimienta al gusto



**Saltea** la cebolla en poco aceite caliente hasta que esté transparente, mueve para que no se queme.

**Agrega** la carne y deja que se fría hasta que esté ligeramente dorada.

**Incorpora** la nuez y el cacahuete, salpimenta y deja sazonar. **Integra** el cilantro, retira del fuego y sirve al gusto.

## Chutney con arroz de hongos





## Tinga de soya

4-6 personas tiempo de preparación: 35 minutos dificultad 2

- 500 ml de agua
  - 4 jitomates
- 2 chiles guajillo
- 2 dientes de ajo
- 500 gr de soya texturizada
- Agua, la necesaria
- 2 cebollas fileteadas
- Aceite, el necesario
  - Sal y pimienta al gusto



**Hierve** en el agua los jitomates, los chiles y el ajo, hasta que los ingredientes estén blandos. **Licua**, cuela y reserva. **Hidrata** la soya en suficiente agua (hasta cubrirla), durante 10 minutos aproximadamente; escurre y reserva. **Saltea** la cebolla en aceite caliente, cuando esté transparente agrégale la soya y mezcla. **Vierte** lo licuado y deja hervir hasta que espese un poco; salpimenta y comprueba la sazón. **Retira** del fuego y sirve.



Para lograr un platillo diferente, rellena con el picadillo algunas hojas de lechuga orejona.



## Picadillo con arroz y calabacitas

4-6 porciones tiempo de preparación: 30 minutos dificultad 2

- 3 tazas de arroz
- 6 tazas de agua
- 1/2 cebolla finamente picada
- 350 gr de carne molida de res
- 6 calabacitas cortadas en cuadritos
- Aceite, el necesario
- Sal y pimienta al gusto



**Lava** el arroz perfectamente. **Frielo** en poco aceite caliente y agrégale el agua, salpimenta. **Al hervir** baja la flama y tapa; retira del fuego cuando esté cocido y el agua se haya consumido.

**Aparte**, saltea la cebolla en poco aceite caliente hasta que esté transparente, salpimenta la carne y viértela a la cebolla; déjala freír hasta que se dore ligeramente. **Incorpora** las calabacitas y déjalas cocer. **Mezcla** el picadillo con el arroz y sirve de inmediato.

**Decora** al gusto.





# Esther Tinga tradicional

4-8 porciones

tiempo de preparación: 35 minutos

difficultad 2



- 1 pechuga de pollo, grande
  - Agua, la necesaria
- 2 cebollas grandes fileteadas
- 500 ml de consomé de pollo
  - 4 jitomates
- 1 chile chipotle adobado
  - 1 paquete de tostadas
  - Aceite, el necesario
- Sal y pimienta al gusto

#### Para acompañar:

- Lechuga
- Crema

**Cuece** la pechuga en suficiente agua con sal y pimienta. **Retira** del fuego, deja enfriar, escurre y deshébrala; reserva. **Saltea** la cebolla en poco aceite caliente hasta que esté transparente, agrégle el pollo deshebrado; mueve constantemente para evitar que se queme. **Licua** con el consomé los jitomates y el chile. **Vierte** al pollo y mezcla. **Al soltar** el hervor salpimenta y deja que suelte su sabor; permite que hierva unos minutos más, hasta que espese. **Retira** del fuego y sirve sobre tostadas. **Acompaña** con lechuga y crema.





**re**  
RADAR  
EDITORES

**¡ÚNICAMENTE  
por tiempo limitado!**

**LLÉVATE**

**15**

**REVISTAS**

**Por Sólo**

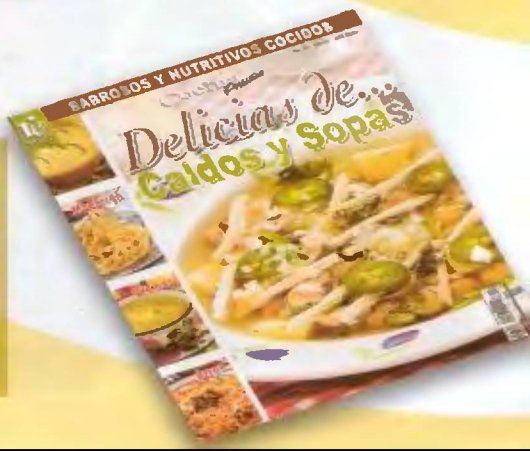
**\$250.00**

**Sin Gastos  
de Envío**

**Además una revista  
completamente  
GRATIS**



Venta directa en  
Salvador Díaz Mirón No. 154, Col. Santa María La Ribera, C.P. 06400,  
México, D.F. de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 y de 15:00 a 17:00 hrs.,  
o bien, realiza tu pedido al Tel. directo: 8589-9578 y 79 a al Tel./Fax:  
85-9-9570 al 76, LADA SIN COSTO 01 800 813 5005 y 01 800 813  
5006, exts. 220 y 221, atención Alejandra César y/o Rocío Espinoza,  
depósito en BANCOMER al No. 0445104688 a nombre de Radar  
Editores, S.A. de C.V., envías tu ficha de depósito por fax. Aceptamos  
tarjetas de crédito.





## Tinga **de col** (estilo puebla)

4-8 porciones

tiempo de preparación: 35 minutos

dificultad 2

- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 jitomates
- 2 chiles chipotle
- 500 ml de agua
- 3 tazas de col fileteada
- 600 gr de pollo cocido y deshebrado
- Aceite, el necesario
- Sal y pimienta al gusto



**Licua** la cebolla, el ajo, el jitomate y el chile con el agua; cuela y reserva. **Saltea** la col en poco aceite caliente, mueve para evitar que se queme. **Agrega** el pollo y mezcla; deja cocer unos minutos y viértelo lo licuado. **Al soltar** el hervor salpimenta, deja que se sazone y espese. **Retira** del fuego y sirve de inmediato. **Decora** al gusto.



## Tinga al **pibil**

4-6 porciones

tiempo de preparación: 35 minutos

dificultad 2



- 2 cebollas fileteadas
- 600 gr de pulpa de cerdo cocida y deshebrada
- 1 cucharada de achiote
  - 500 ml de jugo de naranja
- Aceite, el necesario
- Sal y pimienta al gusto

### Para acompañar:

- Chile habanero fileteado y marinado en jugo de limón



**Saltea** la cebolla en aceite caliente hasta que esté transparente, mueve para evitar que se queme.

**Agrégale** la carne y baja la flama. **Aparte**, licua el achiote con el jugo de naranja y vierte a la carne. **Sube** la flama, salpimenta y deja hervir 10 minutos para que espese; comprueba la sazón. **Retira** del fuego y sirve de inmediato. **Acompaña** con los chiles habaneros.



*Si lo prefieres, puedes acompañar esta tinga con tortillas de maíz, tostadas, chalupitas y/o frijoles refritos.*





### Cocina Práctica Mexicana

Edición Catorcenal

Septiembre 2005

Editora: Edith Cabrera Fomoso

Fotografía: Alejandro Viera Ache

e Isabel Martínez C

Diseño Gráfico: RADAR, S.A. de C.V.

Chiefs: Tania Mijares

Alejandro Moreno

Corrección de estilo: Marina E. Nolasco Luperón

Asistente de corrección: A. Ruth Santos Hernández

**RADAR EDITORES, S.A. de C.V.**

Presidente y Director General: Carlos Flores Muñoz

Gerente General

y Editor Responsable: Germán Flores Trujillo

Director Editorial: José Luis Flores Suárez

Director de Publicidad: Bruno Lombardo

publicidad@radareditores.com

Director Administrativo: Carlos Flores Suárez

Gerente de Producción: Jorge Pérez Mancera

Administración: Emmanuel Sánchez Becerra

Marketing: Araceli Alfaro Palillo

Circulación: Graciela Ramírez Fonseca

Ventas y atención a clientes: Alejandro César García

Correo Electrónico: [alejandro@radareditores.com](mailto:alejandro@radareditores.com)

Oficinas: Salvador Díaz Mirón

No. 154 Col. Santa María

La Siberia C.P. 06400

Tel.: 8589-9570 al 76

Fotomecánica de Portada

e Interiores: Ediciones y Recursos

Tecnológicos, S.A. de C.V.

Tel.: 56-47-12-63

Impresión de Portada

e Interiores: Editorial Vinta, S.A. de C.V.

Loco 424 Col. Portales

México, D.F., C.P. 06302

Tel.: 3055-3736

3055-3776

Registro Superior: En trámite

No. de expediente de licitud título y contenido:

143270476743

Certificado de Licitud de Título: 17886

Certificado de Licitud de Contenido: 18459

No. de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo:

04-2004-060204301302

Distribución D.F.

y Zona Conurbada:

Unión de Reproductores y

Reproductores de

Periódicos de México, A.C.

Guerrero 50 Col. Guerrero,

C.P. 06350

Tel.: 55-91-10-00

y 55-91-13-00 Por medio del

Despacho Everardo Flores

y Hnos. Saavedra Ferrón

No. 87 Col. San Rafael

C.P. 06470 Deleg.

Cuauhtémoc, México, D.F.

Distribución Pirámide:

COMPLIFRISA, S.A. de C.V.

Rosón No. 81 Planta Alta

Col. San Rafael, C.P. 06470

Deleg. Cuauhtémoc,

México, D.F.

Locales Cerrados:

DMSA, Mariano Escobedo

No. 288 Col. Anáhuac

C.P. 06302 Deleg. Miguel

Ángel, México, D.F.

Distribución en

Centro y Sudamérica:

Editorial Continental

S.A. de C.V. Prosperidad A

No. 177 Campestre Aragón

C.P. 07530 México, D.F.

La revista *Cocina Práctica Mexicana* investiga

sobre la seriedad de sus anunciantes,

pero no se responsabiliza del contenido de los anuncios

ni de las ofertas realizadas por los mismos

(Ello es responsabilidad de los anunciantes).

## Tips

- Para evitar que tus ojos lloren al momento de filetear las cebollas, moja constantemente el cuchillo con abundante agua.
- Procura hacer la cantidad de tinga que vas a consumir el mismo día, ya que la cebolla y el jitomate se fermentan fácilmente.
- La base de las tingas es la cebolla y la carne deshebrada, por lo que te recomendamos comprar todos los ingredientes el mismo día para que estén frescos.
- Todas las tingas y picadillos presentados en esta edición puedes servirlos en tostadas, tlayudas, tortillas de maíz, tortillas de harina, pan, chalupitas, etc. y acompañarlos con crema, quesos, salsas de tu agrado, lechuga y frijoles.
- Si te sobraron verduras como papa, zanahoria, calabaza, espinaca, chayote, etc., haz un delicioso picadillo agregándole un poco de carne molida. Sólo sigue el procedimiento de alguna de las recetas que te ofrecemos, para que te des una idea.
- Puedes hacer picadillo dulce si le agregas a la carne molida de tu elección: pasas, almendras, nuez, fruta cristalizada, fruta en almibar o fruta fresca, todo finamente picado.

## VOCABULARIO

- **Deshebrar:** desmenuzar o desmenuzar en tiras finas carne o queso.
- **Freir:** pasar por aceite caliente algún ingrediente hasta lograr un tono ligeramente dorado.
- **Marinar:** dejar reposar pescado, carnes, aves, etc., en una preparación líquida con el objetivo de que absorba el sabor.
- **Mezclar:** integrar entre sí uno o más ingredientes.
- **Salpimentar:** agregar sal y pimienta al gusto a una preparación.
- **Saltear:** cocinar los ingredientes dejándolos un poco crudos para que no pierdan su color y textura.
- **Sazonar:** añadir condimentos a los alimentos, como la sal y la pimienta, para resaltar su sabor y olor.

## Grados de dificultad

Bajo

1

Medio

2 2

Alto

2 2 2

### Ventas de Publicidad

Bruno Lombardo B.

8589-9570 al 76 ext.: 224 y 225

o al correo electrónico

[publicidad@radareditores.com](mailto:publicidad@radareditores.com)

## Simbología

Modo de preparación



Ingredientes



Tips



Para cualquier duda, comentario o aclaración, llama a los teléfonos: **8589-9570 al 76**, atención a clientes **8589-9578 y 79** y nuestra tda sin costo **01800-8135005 y 01800-8135008**